



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 09/24/DT

Lisboa, 06 de Fevereiro de 2024

## CIRCULAR

### Curso de Graduação por Módulos para 1º, 2º e 3º Dan

O Curso de Graduações por Módulos para 1º Dan, 2º Dan e 3º Dan vai realizar-se de **29 de Fevereiro a 27 de Junho de 2024**, com as sessões a terem lugar à quinta-feira (1º Dan – via normal e rápida, 2º Dan – via normal e rápida e 3º Dan – via normal e rápida) e terça-feira (apenas 3º Dan – via normal) no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).

Cada treinador é responsável pelo preenchimento da ficha de inscrição do seu atleta.

Os candidatos a 1º Dan serão submetidos a uma avaliação inicial ao Curso por Módulos (Critérios divulgados em anexo) e os candidatos a 2º Dan e 3º Dan terão uma apresentação, a realizar no dia 29 de Fevereiro de 2024, às 19h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor.

Após conclusão do Exame Final (06 de Julho de 2024), para os candidatos considerados “aptos” haverá lugar a uma Cerimónia de entrega de Diploma e Cinto de Graduação, em data e local a designar pela ADJL.

#### Requisitos de inscrição - Candidato a 1º Dan

##### Via Normal

- 48 Meses de prática federada (4 anos);
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

##### Via Rápida

- 36 Meses de prática federada (3 anos);
- Participação em 6 competições de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão correspondente aos 14 anos de idade;
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## Requisitos de inscrição - Candidato a 2º Dan

### Via Normal

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

### Via Rápida

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- 30 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

## Requisitos de inscrição - Candidato a 3º Dan

### Via Normal

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 21 anos (concluídos à data de exame).

**Nota<sup>1</sup>:** Cada par deverá dispor de um **Bokken e tanto** (espada e punhal de madeira).

### Via Rápida

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- 40 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 20 anos (concluídos à data de exame).

## CONTEÚDOS

Os candidatos a 1º, 2º e 3º Dan terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º, 2º e 3º Dan, orientados pela Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações 2020 da Federação Portuguesa de Judo.

## AVALIAÇÃO CONTINUA

1. Os candidatos serão avaliados no final de cada módulo. Só poderão transitar ao módulo seguinte aqueles candidatos, que obtiverem aprovação no módulo anterior.
2. Aos candidatos que obtiverem classificação negativa num dos módulos, será atribuída uma nova oportunidade para efetuar nova avaliação, de forma a poderem obter aprovação. Esta avaliação será efetuada na sessão seguinte à respetiva reprovação.

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

3. Os candidatos que obtiverem a segunda reprovação do mesmo módulo, serão automaticamente excluídos do Curso por Módulos, podendo no entanto, apresentarem-se no modelo de avaliação formal, com um único momento de avaliação.
4. Serão alvo de avaliação/exclusão, para além dos conteúdos técnicos, os seguintes critérios:
  - Atitude e comportamento dos Candidatos;
  - *Judogi* limpo, seco e sem odor desagradável;
  - *Judogi* de cor branca, sem remendos ou rasgões;
  - Falta de comparência, não devidamente justificada, em algum dos módulos.

É intenção da Associação Distrital de Judo de Lisboa, com a implementação deste modelo de ensino e avaliação para os candidatos a 1º, 2º e 3º *Dan*, que os candidatos melhorem os seus índices de conhecimento e que aumentem a sua percentagem de sucesso no resultado final dos Exames de Graduação para 1º, 2º e 3º *Dan*.

Queremos essencialmente, que os futuros 1º, 2º e 3º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

## FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

- 8º *Dan*, Henrique Nunes
- 6º *Dan*, Nuno António
- 5º *Dan*, Fernando Seabra
- 5º *Dan*, Luís Figueiredo
- 3º *Dan*, Sandra Saiote

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2024

Destinatários:	Sessão Extra:
- 1º Dan (via rápida e normal)	- 3º Dan (Apenas via normal)
- 2º Dan (via rápida e normal)	
- 3º Dan (via rápida e normal)	

	Data	Horário	Local
Avaliação inicial* (1º Dan) Apresentação (2º e 3º Dan)	29 de Fevereiro	19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
1ª Sessão	07 de Março	19h30-21h30	
2ª Sessão	14 de Março	19h30-21h30	
3ª Sessão	21 de Março	19h30-21h30	
4ª Sessão	28 de Março	19h30-21h30	
5ª Sessão	04 de Abril	19h30-21h30	
6ª Sessão	11 de Abril – Local a definir	19h30-21h30	
7ª Sessão	18 de Abril	23 de Abril Local a definir	
8ª Sessão	02 de Maio	19h30-21h30	
9ª Sessão	09 de Maio	19h30-21h30	
10ª Sessão	16 de Maio	19h30-21h30	
11ª Sessão	23 de Maio	28 de Maio	
12ª Sessão	06 de Junho	19h30-21h30	
13ª Sessão	11 de Junho (terça-feira) – Local a definir	18 de Junho Local a definir	
14ª Sessão	20 de Junho	19h30-21h30	
15ª Sessão	27 de Junho	19h30-21h30	
EXAMES ASSOCIATIVOS ADJL	06 de Julho	A Definir	Pavilhão Gimnodesportivo do

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

			Parque de Jogos 1º Maio
--	--	--	----------------------------

**Nota:** A FPJ e IPDJ têm prioridade na utilização do Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor. No caso de se verificar alguma incompatibilidade de horário com o Curso de Graduações por módulos de 1º, 2º e 3º Dan, as sessões poderão estar sujeitas a alteração de dia, horário e local.

## INSCRIÇÃO

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º Dan (via normal e rápida), taxa de inscrição: 180€;
- Candidatos a 2º Dan (via normal e rápida), taxa de inscrição: 240€;
- Candidatos a 3º Dan (via rápida), taxa de inscrição: 290€;
- Candidatos a 3º Dan (via normal), taxa de inscrição: 370€;
- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o **comprovativo de pagamento ser enviado para [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)**;
- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% no ato de inscrição e os restantes 50% até ao final do dia 14 de Março de 2024;
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição (ou 50% do valor), ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL;
- Número mínimo de candidatos (1º Dan – via normal e rápida; 2º Dan – via normal e rápida; 3º Dan – via rápida): 12 elementos (**independentemente do exame a que se candidatam, com exceção do 3º Dan – via normal**);
- Número máximo de candidatos (1º Dan – via normal e rápida; 2º Dan – via normal e rápida; 3º Dan – via rápida): 30 elementos, por ordem de inscrição;
- Número mínimo de candidatos (3º Dan – via normal): 6 elementos;
- A ADJL poderá aceitar a inscrição de atletas de outras Associações Distritais de Judo, pela respetiva ordem de inscrição, desde que o número de atletas da ADJL não atinja o número máximo de inscrições permitido (30 atletas). Nessa eventualidade, a frequência do curso por estes atletas será apenas para fins pedagógicos uma vez que não serão objeto de qualquer avaliação durante a frequência do curso, porquanto a sua avaliação será efetuada na respetiva Associação Distrital de acordo com as normas constantes do Regulamento de Graduações da FPJ.

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

- **As inscrições são aceites até às 12h00 do dia 23 de Fevereiro de 2024.**

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.



Federação Portuguesa  
de **Judo**



[www.fatosdejudo.com](http://www.fatosdejudo.com)





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

**ANEXO: \*Critérios da Avaliação Inicial**

## FINALIDADE

A sessão de avaliação inicial visa identificar, se os candidatos ao exame de graduações por módulos, têm os conhecimentos técnicos entendidos como elementares para a graduação que possuem e se apresentam as condições de partida que garantam o sucesso no exame de graduação de 1º Dan.

**A reprovação nesta avaliação representa a eliminação do Curso de Graduações por módulos de 1º Dan.**

## ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projecção (*Kuzushi, Tsukuri e Kake*)
- Noções de deslocamento (*Tai-sabaki*)
- Execução técnica em pé e no solo (*Nage-waza e Katame-waza*)

## ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Todos os candidatos terão de demonstrar os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidatos por via normal: execução de 3 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 3 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Para os candidatos por via rápida: execução de 2 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 2 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Execução de 1 técnica à escolha do candidato, de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* e *Kansetsu-waza*, respetivamente;
- 2' de *Yakusoku-geiko*.

**Nota:** Sempre que a Comissão de Graduações entenda necessário, pode solicitar ao/à Candidato/a a demonstração de outras técnicas.

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1º Dan)

ASSOCIAÇÃO \_\_\_\_\_

NOME

LF N°

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*   
*Rápida*

TREINADOR PROPONENTE \_\_\_\_\_ GRADUAÇÃO \_\_\_\_\_

TÉCNICA										
NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

NAGE-NO-KATA						
TE WAZA	KOSHI WAZA		ASHI WAZA		TOTAL	MÉDIA

HISTÓRIA	
	TOTAL

ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	
	TOTAL

ARBITRAGEM	
	TOTAL

TÉCNICA	NAGE NO KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	TOTAL	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL \_\_\_\_\_  
OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

A COMISSÃO ASSOCIATIVA  
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**EXAME GERAL****HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

**ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
MÉDIA		

**ARBITRAGEM**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) \_\_\_\_\_

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (2º Dan)

NOME

LF N°

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*

*Rápida*

TREINADOR PROPONENTE \_\_\_\_\_ GRADUAÇÃO \_\_\_\_\_

TÉCNICA										
NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

NAGE-NO-KATA						
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL \_\_\_\_\_  
OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

A COMISSÃO ASSOCIATIVA  
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local:

---

---

---

---

**EXAME GERAL****HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

**ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
<b>MÉDIA</b>		

**ARBITRAGEM**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) \_\_\_\_\_

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (3º Dan)

NOME

LF N°

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*

*Rápida*

TREINADOR PROPONENTE \_\_\_\_\_ GRADUAÇÃO \_\_\_\_\_

TÉCNICA										
NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

KATAME-NO-KATA				
OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA	TOTAL	MÉDIA

KIME-NO-KATA			
IDORI	TACHI-AI	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	KATAME-NO-KATA	KIME NO KATA	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL \_\_\_\_\_  
OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

A COMISSÃO ASSOCIATIVA  
DE GRADUAÇÕES

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data:

Local:

**EXAME GERAL****HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

**ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
<b>MÉDIA</b>		

**ARBITRAGEM**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) \_\_\_\_\_